

## Der neue **ProPoints**<sup>®</sup> Plan von Weight Watchers (Januar 2010)

**Die Auswahl bestimmt die Sättigung**  
Clever auswählen mit **ProPoints**<sup>™</sup>  
Zwei Mahlzeiten im Vergleich

Hoher Fettanteil



Voller Teller  
mit viel Energie

**19**  
ProPoints

Viel Eiweiß und Ballaststoffe



Sättigender Teller  
mit weniger Energie

**9**  
ProPoints

Abb. 1 Beispielteller / Sättigung

**Schluss mit der Kalorien-Illusion!**

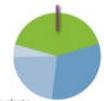


Nicht nur auf den **absoluten Energiewert (Kcal)** kommt es an, ...

... sondern auf die **Zusammensetzung** des Lebensmittels.

hoher Eiweißanteil = hohe Umwandlungskosten

Fette



Ballaststoffe

Kohlenhydrate

Abb. 2 Schluss mit der Kalorien-Illusion



*Abb. 3 Umwandlungskosten*

© Weight Watchers 2010

Bildmaterial rund um den neuen *ProPoints*<sup>®</sup> Plan von Weight Watchers stellen wir Ihnen auf Anfrage gerne in druckfähiger Qualität zur Verfügung. Bilder und Text kostenfrei zu verwenden bei Quellenangabe Weight Watchers.

Presseabteilung: Tel.: (0211) 9686-163 / Fax: (0211) 9686-220

Mail: [ahahn@weight-watchers.de](mailto:ahahn@weight-watchers.de)